

Lo que usted debe saber si su hijo moja la cama

(What you need to know if your child wets the bed)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse



U.S. Department
of Health and
Human Services

Lo que usted debe saber si su hijo moja la cama

(What you need to know if your child wets the bed)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

Índice

Por qué los niños mojan la cama	1
Cómo ayudar a su hijo a no mojarse.....	4
Cuándo llevar a su hijo al médico	6
Tratamientos para ayudar a su hijo a no mojarse	8
Algunas cosas que debe recordar.....	11
Cómo obtener más información.....	12
Agradecimientos.....	14

Por qué los niños mojan la cama

Muchos niños mojan la cama hasta que tienen 5 años de edad, o incluso más. En la mayoría de los casos, la causa es física y no es culpa del niño.

Algunas causas posibles son:

- Puede que la vejiga sea demasiado pequeña y no pueda aguantar una cantidad de orina normal.
- El cuerpo produce demasiada orina mientras el niño duerme. Esto causa que la vejiga se llene antes de que termine la noche.
- El niño duerme demasiado profundamente y no se despierta para ir al baño.
- A algunos niños les toma más tiempo aprender a controlar la vejiga.



- Puede que una infección o una enfermedad del sistema nervioso haga que los niños mojen la cama. Las enfermedades del sistema nervioso a menudo hacen que los niños también se mojen durante el día.
- Si ambos padres mojaban la cama cuando niños, es probable que su hijo tenga el mismo problema. Pero si sólo uno de los padres mojaba la cama, la probabilidad de que el hijo lo haga es sólo del 50%. Algunos niños mojan la cama aunque ninguno de sus padres haya tenido ese problema.

Nota: En esta publicación “hijo”, “niño” y “hermano” también pueden significar “hija”, “niña” y “hermana”.



También es posible que un niño que no se ha mojado en meses o incluso años comience a mojar nuevamente la cama. Esto puede pasar cuando un niño tiene estrés emocional. Algunas cosas que pueden causar estrés emocional en los niños son

- perder a un ser querido
- problemas en la escuela
- un nuevo hermano
- que los padres les enseñen a ir al baño a una edad demasiado temprana

Recuerde siempre que los niños no mojan la cama a propósito. Es un problema médico, no un problema de conducta. Regañar y castigar a un niño no lo ayudará a dejar de mojar la cama.



Cómo ayudar a su hijo a no mojarse

Ayudar a un niño a no mojarse por lo general no es fácil. Pero existen algunas cosas que pueden ayudar a mejorar la situación.

- Trate de no dar bebidas a su hijo antes de que se vaya a la cama.
- No ofrezca a su hijo bebidas con cafeína como sodas (gaseosas). Estas bebidas hacen que el cuerpo produzca orina más rápidamente.
- Ofrezca a su hijo sólo una bebida junto con la cena. Explíquele que será lo último que beberá antes de irse a la cama.
- Asegúrese de que su hijo vaya al baño justo antes de acostarse.

Aunque usted haga estas cosas, puede que su hijo siga mojando la cama. Pero son un buen punto para comenzar.



Tenga en cuenta también que probablemente su hijo se sienta mal porque moja la cama. Para lograr que su hijo se sienta mejor, puede hacer lo siguiente:

- Explique a su hijo que no tiene la culpa.
- Pida a su hijo que le ayude a quitar las sábanas mojadas y a ponerlas en la lavadora. Pero no lo haga a modo de castigo.
- Felicite a su hijo las noches en que no moja la cama.
- Tenga paciencia. Con el tiempo, la mayoría de los niños dejan de mojar la cama. Algunos niños simplemente tardan más que otros.



Cuándo llevar a su hijo al médico

Si su hijo tiene menos de 5 años:

No se preocupe si su hijo moja la cama. Muchos niños no dejan de mojar la cama durante la noche hasta los 7 años. La mayoría de los niños dejan de mojar la cama sin ayuda.

Si su hijo moja la cama una sola vez, no debe preocuparse, ni siquiera si el niño es grande.

Si su hijo tiene 5 o 6 años:

Si su hijo moja la cama tanto de día como de noche, deberá llevarlo al médico.

Si su hijo tiene 7 años o más:

Si su hijo moja la cama más de dos o tres veces por semana, es posible que un médico pueda ayudarlo.



Durante la cita médica, el médico

- hará preguntas sobre la salud de su hijo
- preguntará sobre los detalles del problema de su hijo
- probablemente tome una muestra de orina de su hijo (la muestra se usa para buscar signos de infección)
- revisará los reflejos de las piernas y pies del niño (para detectar daños en los nervios)
- determinará si el problema es un signo de diabetes (la diabetes puede hacer que una persona orine con frecuencia)
- le recetará medicinas (si su hijo tiene una infección)

En la mayoría de los casos, el médico descubre que el niño es normal y está sano. Si su niño está sano, hay varias formas para ayudarlo a dejar de mojar la cama.



Tratamientos para ayudar a su hijo a no mojarse

Hable con el médico sobre las formas de ayudar a su hijo. Existen muchas opciones. Permita que su hijo ayude a decidir cuáles probar.

Control de la vejiga

Si enseña a su hijo a controlar la vejiga, podrá retener la orina por más tiempo. Los siguientes pasos pueden ayudarle a enseñar a su hijo a controlar la vejiga:

Primero: Anote cuántas veces orina su hijo durante el día.



Segundo: Anote cuánto tiempo pasa entre cada ida al baño.

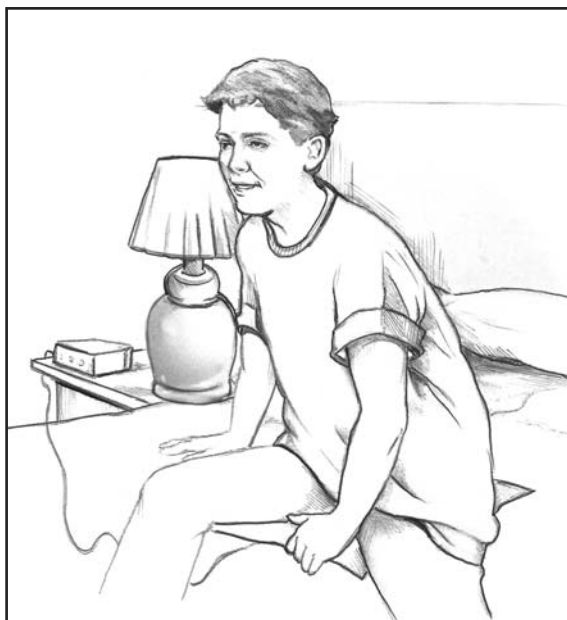
Tercero: Después de uno o dos días, haga que su hijo espere 15 minutos más antes de ir al baño. Si el niño normalmente va al baño a las 3:30 p.m., hágalo esperar hasta las 3:45.

Cuarto: Aumente poco a poco la cantidad de tiempo que su hijo espera para volver al baño.

Este método está diseñado para niños con vejigas pequeñas. Ayuda a estirar la vejiga para que pueda retener más orina. Requiere alguna paciencia. Aprender a controlar la vejiga puede tomar varias semanas, o incluso meses.

Sensor de humedad

Se puede colocar un pequeño sensor de humedad en la cama o en la ropa interior del niño. El sensor hace un sonido (como un timbre o un zumbido) cuando caen las primeras gotas de orina. El sonido despierta al niño. Su hijo podrá entonces aguantar la orina, levantarse e ir al baño. Despertarse también enseña al niño cómo se siente la vejiga cuando está llena.



Medicinas

Existen dos tipos de medicinas para tratar a los niños que mojan la cama:

- Un tipo de medicina hace que el cuerpo produzca orina más lentamente.
- El otro tipo de medicina ayuda a que la vejiga se relaje, para que pueda aguantar más orina.

Estas medicinas suelen funcionar bien. Pero recuerde que su hijo tal vez comience a mojar la cama otra vez cuando deje de tomar las medicinas. Si esto ocurriera, dé la medicina al niño durante más tiempo.



Algunas cosas que debe recordar

- Puede que los niños normales y sanos mojen la cama.
- Si un niño moja la cama, es posible que sea signo de infección u otros problemas.
- Muchos niños dejan de mojar la cama por las noches alrededor de los 5 años de edad. A otros les toma más tiempo dejar de hacerlo.
- Regañar y castigar a un niño no ayudará a que deje de mojar la cama.
- Si su hijo tiene 7 años o más y moja la cama más de dos o tres veces por semana, es posible que un médico pueda ayudarlo.
- Los tratamientos consisten en el control de la vejiga, sensores y medicinas.
- La mayoría de los niños dejan de mojar la cama naturalmente sin necesidad de ayuda.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

American Academy of Pediatrics

141 Northwest Point Boulevard
Elk Grove Village, IL 60007-1098

Teléfono: 847-434-4000

Correo electrónico: kidsdocs@aap.org

Internet: www.aap.org

American Urological Association Foundation

1000 Corporate Boulevard

Suite 410

Linthicum, MD 21090

Teléfono: 1-866-RING-AUA (746-4282) ó
410-689-3700

Correo electrónico: aua@auanet.org

Internet: www.urologyhealth.org

National Association for Continence

P.O. Box 1019

Charleston, SC 29402-1019

Teléfono: 1-800-BLADDER (252-3337) ó
843-377-0900

Correo electrónico: memberservices@nafc.org

Internet: www.nafc.org

Visite www.nafc.org/spanish/SpanishFacts1.htm para leer información en español.

National Kidney Foundation

30 East 33rd Street

New York, NY 10016

Teléfono: 1-800-622-9010 ó 212-889-2210

Correo electrónico: info@kidney.org

Internet: www.kidney.org

Visite www.kidney.org/atoz/atozTopic_sp.cfm para leer información en español, incluso un enlace para leer la publicación *Cuando mojar la cama se convierte en un problema*.

The Simon Foundation for Continence

P.O. Box 815

Wilmette, IL 60091

Teléfono: 1-800-23-SIMON (237-4666) ó
847-864-3913

Correo electrónico:

simoninfo@simonfoundation.org

Internet: www.simonfoundation.org

Society of Urologic Nurses and Associates

P.O. Box 56

East Holly Avenue

Pitman, NJ 08071-0056

Teléfono: 1-888-TAP-SUNA (827-7862) ó
856-256-2335

Correo electrónico: suna@ajj.com

Internet: www.suna.org

Agradecimientos

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, NKUDIC por sus siglas, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, quiere agradecer a las siguientes personas por su ayuda en la revisión científica y editorial de esta publicación.

Stuart Bauer, M.D.
Harvard University, Boston

Stephen Koff, M.D.
Ohio State University, Columbus

Agradecemos también a Shirl Lyn Woods del Johns Hopkins Hospital por facilitar la evaluación de esta publicación con el público.

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

Teléfono: 1-800-891-5390

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

El National Kidney and Urologic Disease Information Clearinghouse (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1987, el NKUDIC proporciona información sobre las enfermedades del sistema renal y urológico a las personas con trastornos renales y urológicos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades renales y urológicas.

Las publicaciones producidas por el NKUDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index.asp.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 07-5631S
October 2006